ROK III

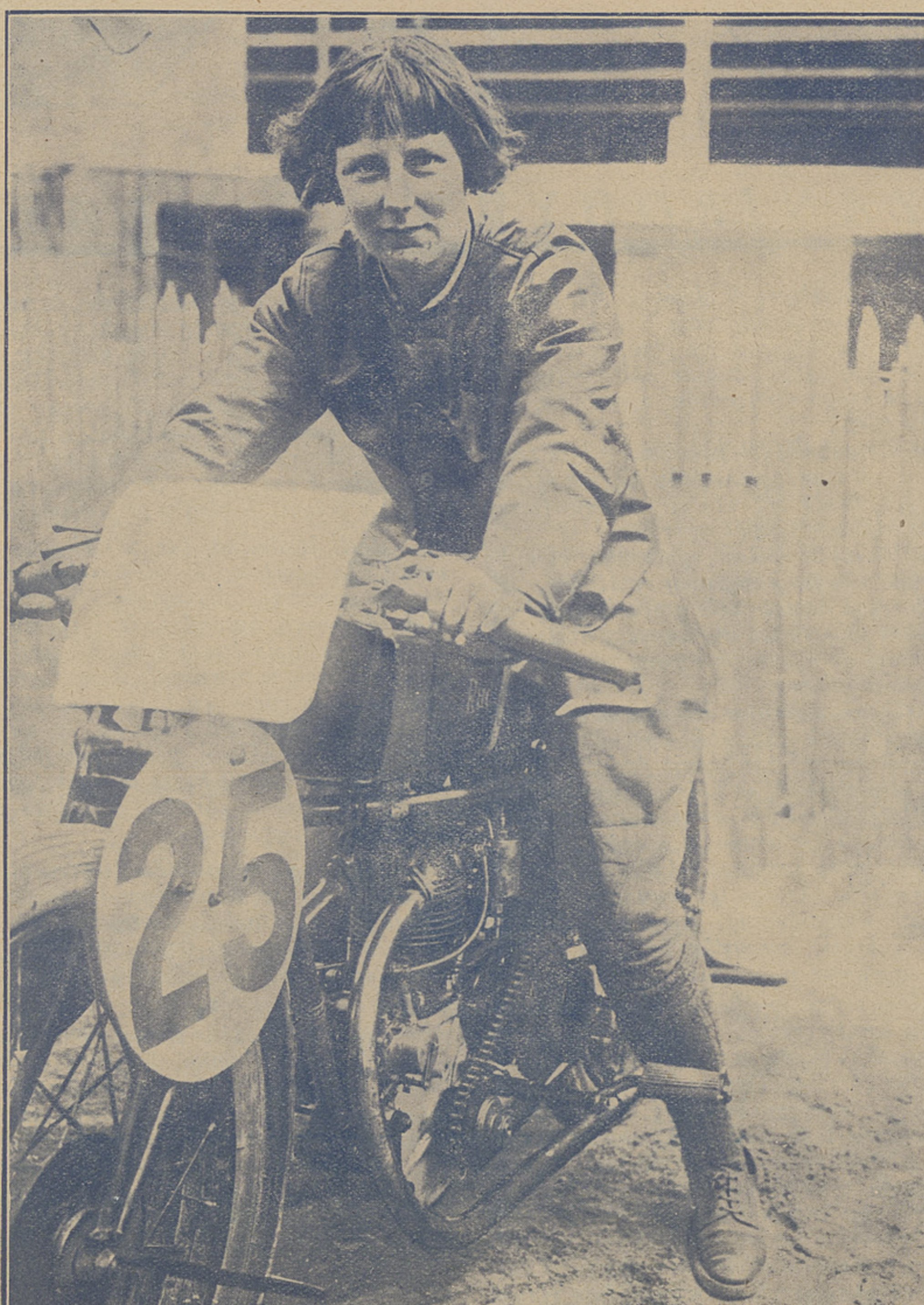
Nr. 23.

DWUTYGODNIK ILUSTROWANY



START

POŚWIĘCONY
WYCH: FIZ: KOB: SPORTOM HYGIENIE



ANGIELKA STEWARD
wielokrotna rekordzistka świata na motocyklu

Pierwszy zeszyt grudniowy | 1929 rok

Cena egz. 50 groszy



Ciało profesorskie z dyrektorem płk. W. Osmolskim na czele, oraz uczenice i uczniowie Centralnego Instytutu Wychowania Fizycznego.

NIE ZANIEDBYWAĆ GIMNASTYKI!

Sezon sportów boiskowych skończył się. Wszyscy, ćwiczeniom cielesnym praktycznie hołdujący, przenieśli się do sal gimnastycznych, na plansze szermiercze, a wkrótce — jak tylko spadnie śnieg, otworem stanie przed nami droga do sportów zimowych, łyżwiarstwa i narciarstwa.

Trenujemy w zamkniętych pomieszczeniach sportowych, bądź w celu przygotowania się do sezonu sportów zimowych, bądź też dla utrzymania formy sportowej w oczekiwaniu letnich sportów.

Niema dziś bodaj w Polsce sportowca, któryby lekceważył wartość zimowej zaprawy sportowej. Ale nie wszyscy natomiast dostatecznie gorliwie zasad zaprawy tej przestrzegają, to też nie wszyscy dostatecznie są przygotowani do czynnego sezonu sportów letnich w odpowiednim czasie.

W roku bieżącym zaprawa zimowa mieć będzie dla naszych zawodniczek znaczenie specjalnej wagi. Najbliższy bowiem sezon letni będzie świadkiem kobiecych igrzysk olimpijskich, w których liczny udział weźmie reprezentacja Polski. W przygotowaniu zawodniczek do tego okresu nie powinno zabraknąć żadnego momentu pracy, który zaważyć mógłby na naszych wynikach olimpijskich. Dlatego też przygotowanie zimowe, zaprawa gimnastyczna, sumienny trening w przepisanym zakresie, wszystko to musi znaleźć jaknajbardziej racjonalne rozwiązanie.

W pierwszym rzędzie wielką część zadań do spełnienia mieć będą zainteresowane kluby. One to winny dostarczyć zawodniczkom, przy pomocy odpowiednich związków, niezbędnych warunków dla przeprowadzenia racjonalnej zaprawy zimowej. Same zawodniczki, w zrozumieniu tego wielkiego zaszczytu, jaki przypadnie im z racji reprezentowania barw Polski sportowej, winny dać z siebie maximum wysiłku i sumienności. Sumienny trening zimowy będzie mógł usunąć wiele braków, a przedewszystkiem pozwoli każdej zawodniczce zapobiec większemu spadkowi formy, pozwoli już w pierwszych miesiącach lata stanąć u maximum swoich możliwości sportowych.

Wagę pierwszorzędną posiada zaprawa zimowa dla młodych zawodniczek, które przyszłe swe wyniki opierać winny na wszechstronnem przygotowaniu gimnastycznem. Wszelki talent sportowy opierać się musi na solidnej pracy, tembardziej, że naogół we wszystkich dziedzinach sportu wyniki - rekordy posunięte są już bardzo wysoko i zależą nietylko od indywidualnych zdolności, lecz przedewszystkiem od wysiłku i wytrwałości trenujących. Fenomeny zdolności sportowych są zjawiskami rzadkiemi, a i te muszą być poparte usilną pracą. Dlatego też przed młodemi siłami zawodniczek racjonalna praca zimowa otworzyć może szerokie pole do popisu w czynnym sezonie sportów.

Jeśli kładziemy tak wielki nacisk na pracę zimową dla sportowców, niemniejszy należałoby położyć na znaczenie gimnastyki dla wszystkich, nawet niehołdujących specjalnie idei sportu zawodniczego. Faktem jest dziś dostatecznie udowodnionym, że ćwiczenia cielesne zapewniają człowiekowi pozbawionemu racjonalnego ruchu (a takich jest legjon w każdem mieście), sprawność fizyczną, w najobszerniejszem tych słów rozumieniu, poczynając od postulatu zdrowia, kończąc na większej energji życiowej, chęci do pracy, wreszcie — zgrabniejszej sylwetce i młodszym wyglądzie zewnętrznym.

Ktoś mądrze powiedział: zamiast leczyć choroby zapobiegajcie im. Zapobiegać chorobom można w sposób tak prosty: należy systematycznie pracować nad wzmocnieniem swego organizmu, przez co uodporniamy go w stosunku do szkodliwych wpływów zewnętrznych.

Obecny rozwój w Polsce idei ćwiczeń cielesnych, daleki jeszcze od zadowalającego poziomu, pozwala jednak już dziś wielu tysiącom osób na racjonalne stosowanie ćwiczeń cielesnych. Niemal wszystkie kluby sportowe posiadają odpowiednie komplety gimnastyczne, ćwiczące pod okiem wyrobionych instruktorów. Szereg zawodowych zakładów gimnastycznych, wśród kierowników których nierzadko spotykamy osoby doskonale fachowe — zapewnić może tym, którzy do klubów należeć nie chcą, racjonalną i tak nieuciążliwą (zaledwie parę godzin na tydzień) pracę zimową w dziedzinie ćwiczeń cielesnych. Czyż trzeba dodawać, że dla tych, którzy raz spróbowali umiejętnie prowadzonych ćwiczeń, lekcje gimnastyki stanowią prawdziwą przyjemność, nie mówiąc już o ich bezsprzecznych korzyściach?

Ćwiczenia gimnastyczne, w wymiarze paru godzin tygodniowo, w odpowiednio dobranych kompletach, polecamy wszystkim, którym sprawność fizyczna, tak niezbędna w wykonywaniu codziennych obowiązków życiowych, leży na sercu. Skala wieku, w której można ćwiczenia te uprawiać jest olbrzymia: poczynając od dzieci sześcioletnich, kończąc na osobach starszych, w wieku 40 — 50 lat. Komplety gimnastyczne osób nawet ponad 50 lat w Anglji np. nie należą wcale do rzadkości.

Wreszcie — praktyczne lekcje gimnastyki świetną metodą Agnety Bertram przeprowadza redakcja pisma naszego, dążąc do wprowadzenia w życie zasad gimnastyki domowej.

O tej ostatniej sprawie piszemy w numerze dzisiejszym na innem miejscu, polecając Czytelniczkom pilne zwrócenie uwagi na zamieszczone dalej artykuły, odnośnie akcji naszej na rzecz popularyzowania w Polsce metody Bertram.

ZASADNICZE PODSTAWY TEORJI PROFESORA LINDHARDA

Nazwisko prof. Lindharda w czasach ostatnich ciągle jest powtarzane, nawet przez osoby, mające luźny związek z gimnastyką. Częstokroć o teorjach tego zasłużonego dla nauki człowieka osoby niepowołane wygłaszają zdania wprost horendalne, nie mające nic wspólnego z istotą rzeczy. Zdarza się również, że błędy pod tym względem popełniają ludzie poważni i, opierając się tylko na niekompletnych komentarzach swojskich (większość bowiem dzieł L., a zwłaszcza z dziedziny fizjologji ćwiczeń cielesnych, opublikowana jest w językach skandynawskich, mało przez świat naukowy używanych), występują przeciwko Lindhardowi. Ponieważ komentarze te dotyczą głównie szczegółowej teorji gimnastyki, a jej problemy, oparte ściśle na ogólnej (fizjologicznej) teorji oraz na innych badaniach L., nie dadzą się należycie uzasadnić bez pogłębienia tych ostatnich, niektóre sprawy bywają oświetlane zgoła odmiennie, niż życzy sobie tego prof. Lindhard.

Niekiedy będę operował zarzutami, kierowanemi przeciwko Lindhardowi i postaram się je odeprzeć. Będę również dążył do przedstawienia w formie najzwięźlejszej głównych punktów, któremi różnią się teorje prof. L. od dawniej głoszonych i stosowanych zasad w gimnastyce szwedzkiej. Sprawę szczegółowego rozbioru podziału zasobu materjału ćwiczebnego, postulaty, dotyczące gimnastyki niewieściej, sprawę natężenia w gimnastyce, sprawę budowy osnów lekcyjnych oraz sprawę ćwiczeń oddechowych, celowo opuszczę, gdyż nadają się do oddzielnych referatów, a nadto niektóre z nich były już niejednokrotnie przedmiotem rozważań w podręcznikach i na łamach pism fachowych.

Pewien pan, pełniący obowiązki wizytatora wych. fizyczn., w rozmowie fachowej wyraził się, że Lindhard jest tym, który zaprzepaścił, czy też pogrzebał sprawę dobrej postawy w gimnastyce szwedzkiej. Jeśli podobne zdanie wygłasza osoba miarodajna, wizytator, to cóż może powiedzieć ogół nauczycielstwa?

Muszę jednak przyznać, że interlokutor mój ze swego, mocno przedawnionego, punktu widzenia ma rację, bo istotnie Lindhard zerwał z dawnym poglądem określania „dobrej" postawy (ściągnięcie łopatek do tyłu oraz wciągnięcie brzucha) oraz ze sposobami jej zdobywania. W dowodzeniach swych posługuje się głównie spirometrją i thoracografją (czyni to również przy badaniu innych ćwiczeń) oraz powołuje się na momenty estetyczne, biorąc za wzór rzeźby starogreckie. Prof. Piasecki w dziejach wychowania fizycznego podkreśla, że trudno mu odmówić słuszności w tej mierze. To jest zdanie, z którem liczyć się należy!

Wychodząc z założenia dawnej gimnastyki szwedzkiej wiemy, że postawa ma być „dobra" (estetyczna), zdrowa, a każde ćwiczenie między innemi winno posiadać swą wartość fizjologiczną.

Gdybyśmy chcieli ocenić postawę baczną, proponowaną przez prof. Lindharda, z punktu widzenia wartości fizjologicznej, bezwzględnie oddamy jej pierwszeństwo, albowiem przy niej płuca np. są w stanie spokojnie spełniać swe funkcje, natomiast przy dawnej postawie bacznej wydajność ich pracy wybitnie się zmniejsza. A czy przy stosowaniu ćwiczeń cielesnych nie powinniśmy dążyć do pewnej ekonomji pracy zarówno poszczególnych narządów, jak i całego ustroju? Możnaby wymienić więcej cech dodatnich nowej postawy bacznej, jak np. zmniejszenie kąta pomiędzy stopami.

Sprawa słuszności estetyki postawy u Lindharda również nie powinna ulegać najdrobniejszej wątpliwości z naszej strony, bowiem nie możemy się nie zgodzić z nim, kiedy trafnie wybrał objekty, mające służyć za wzór nauczycielom gimnastyki przy kształtowaniu ciała ćwiczącego.

Co się tyczy zdrowotnego (higjenicznego) oddziaływania ćwiczeń gimnastycznych na ustrój, to do tej sprawy jeszcze wrócimy.

Zachodzi jednak pytanie, skąd pochodzi ta wadliwa, napięta postawa baczna w dawnej gimnastyce? Niewątpliwie pochodzi ona z wojska. Każdy zapewne słyszał o powiedzeniu pewnego generała pruskiego, przechodzącego przed frontem wojska w czasie przeglądu: „Ach jaka szkoda, że żołnierze muszą oddychać"! Nie jest to bynajmniej powiedzenie odosobnione. Wszędzie bowiem w armji dążono do osiągnięcia „czegoś nieruchomego" na rozkaz b a c z n o ś ć!

Ponieważ następcy Linga byli przeważnie wojskowymi, w swych podręcznikach gimnastyki, nawet dla szkół cywilnych, dali wyraz podkreślonym tu przezemnie poglądom na postawę baczną. Gdybyśmy sięgnęli do dzieł Linga, przekonalibyśmy się, że sprawa ta u niego wyglądała zgoła odmiennie. Niestety następcy jego zarówno stanie zasadnicze, jak i wiele innych momentów spaczyli i to, jak zaznacza prof. Lindhart, tem gorzej, im dłuższa odległość czasu dzieliła ich od twórcy systemu.

Sprawa naturalnych i niewymuszonych postaw i ruchów wogóle jest tematem szeroko omawianym nietylko przez prof. Lindharda, lecz była również dość mocno podkreślona przez wszystkich nowoczesnych reformatorów gimnastyki, choć niezawsze podane przez nich ilustracje zgodne są z dołączonemi opisami, jak to ma miejsce u Elin Falk, albo u Knudsena.

Chciałbym jeszcze zaznaczyć, że Lindhard uważa, i to zupełnie słusznie, iż postawa baczna nie może służyć do wyrobienia dobrej postawy, zaś winna być niejako wynikiem całej pracy gimnastycznej. Do osiągnięcia, względnie zachowania dobrej postawy posiada gimnastyka dość obszerny dział t. zw. ćwiczeń kształtujących.

Przypomnijmy sobie, jak sprawy te do niedawna u nas wyglądały, a może jeszcze gdzie niegdzie i po dziś dzień istnieją.

Gdy zaczynano gimnastykę z początkującym oddziałem, prowadzący wygłaszał długą litanję na temat postawy bacznej (łopatki ściągnij, brodę ściągnij, ręce

wyprostuj, palce wyprostuj, dłonie przywarte do uda, brzuch schowaj i t. d. i t. d.), poczem polecał ćwiczącym polecenia te wykonać. Jeśli młodzież przez wzgląd na tak często zdarzającą się sztywność pasa barkowego nie była w stanie dostatecznie opuścić i cofnąć barków, albo „należycie" ściągnąć łopatek, sumienny ów nauczyciel starał się jej pomóc własną siłą, używając niekiedy nietylko rąk, ale i kolana. Pomijając to, iż sposób ten nie jest odpowiedni do zastosowania, zabierał on zarazem dużo czasu i do pożądanych rezultatów nie doprowadzał. Ponadto czas przechodził nieprodukcyjnie, ćwiczący nie otrzymywali odpowiedniej ilości ruchu oraz zanudzani byli bezczynnością, przez co lekcja jeszcze bardziej traciła na wartości. Bo przecież nie jest to dla nas nowością, że po za wszystkiemi innemi względami lekcje gimnastyki mają stanowić przeciwwagę do siedzącego trybu życia oraz podnieść pogodny nastrój u ćwiczących.

Na dowód mocniejszego zaakcentowania, że Lindhard pamięta o dobrej postawie wystarczy chyba, jeśli zaznaczę, że po za innemi miejscami w jego szczegółowej teorji gimnastyki, traktującemi o estetycznej postawie, na omówienie ćwiczeń kształtu poświęca 150 stron, największy rozdział podręcznika.

Czy możemy tedy fizjologa, wzorującego się na ideale piękna starogreckiego, który głosi nadto zasady, oparte na danych ściśle naukowych, nietylko nie przeszkadzające w osiągnięciu zamierzonego celu, lecz stojące o całe niebo wyżej pod względem pedagogicznym od dawniej głoszonych i stosowanych zasad, pomawiać o pogrzebanie sprawy dobrej postawy?!

Wbrew dotychczasowemu podziałowi nie trzyma się L. wpływu poszczególnych ćwiczeń na organizm, uważając, że stosunek pomiędzy gimnastyką a fizjologją nie jest jeszcze zbyt pewny, aby ta ostatnia mogła stanowić podstawę do podziału. Uznaje natomiast, że każde ćwiczenie winno posiadać swój określony cel, na podstawie którego tworzy podział główny zasobu materjału ćwiczebnego, składający się z 4-ch grup. Grupy te w dalszym ciągu dzieli L. na pomniejsze[1]). Słusznie zaznacza prof. Piasecki, że zasady podziału ćwiczeń u Lindharda są poczęści tylko oryginalne (Elin Falk bowiem w swej „Friskgymnastik" podzieliła ćw. boków na skręty i skłony, a podział ćwiczeń — według poruszeń odcinka ciała spotykamy już u P. H. Linga", lecz podkreśla również, że są one zarazem szczęśliwe[2]).

D. R.

(d. c. n.).

[1]) Patrz D. R. Podział zasobu materjału ćwiczebnego Nr. Nr. 18 i 19 z r. 1928 „Start". Prof. Dr. E. Piasecki. Dzieje wychowania fizycznego. Poznań 1925 r. str. 158 i nast.

[2]) Prof. Dr. E. Piasecki: l. c.

ZAPRAWA DO GIER SPORTOWYCH

c. d.



Ćwiczenia ze skakanką stanowią doskonałą zaprawę do gier.

WZORZEC II.

I. **Rzędem** — Marsz wspięty z podawaniem piłki oburącz z nad głowy do następnej ćwiczącej; chwyt piłki dowolny, oburącz.

W kole.

Rozkroki i zeskoki — podskokami z wyrzucaniem ramion do boku w czasie rozkroku.

St. rozkrok — ramiona dołem skrzyżowane: swobodne wymachy ramion do boku.

Siad płaski — chwyt karku: rzut lewej ręki wbok i przeciwnie.

Stanie rozkroczne — ramiona wzwyż — skłony tułowia wprzód.

Stanie rozkroczne — chwyt bioder — skłony tułowia w lewo z równoczesnem przesuwaniem r. lewej wzdłuż nogi i przeciwnie.

Przerzucanie piłki (dowolne) w staniu na jednej nodze.

II. **W rzędach.**

Wyścig piłek — w siadzie tureckim podawanie piłki oburącz nad głową do tyłu.

Wyścig piłek — w siadzie płaskim — podawanie piłki oburącz do tyłu bokiem, ze skrętem tułowia naprzemian.

Wyścig rzędów — bieg 10 — 15 m. po drodze przeskok zaznaczonej przestrzeni (1 m. — 1,50 m.).

W kole.

Wyścig piłek — podawanie piłki jednorącz — jedynki jedynkom, dwójki dwójkom (2. 3 przejścia koła).

III. Dwójkami przerzucanie piłki wzdłuż boiska (sali).

Prowadzenie piłki biegiem **trójkami** wzdłuż boiska (sali).

Grupami:

a) zaprawa do **hazeny:**
   ćwiczenia ze skakankami (dowolne),
   rzut piłki „zawijanej" prawą i lewą ręką,
   chwyt na pierś oburącz w miejscu i z doskokiem,
   kozłowanie piłki po dowolnym chwycie,
   odbicie piłki oburącz w podskoku — w wyznaczonym kierunku.

b) zaprawa do **koszykówki:**
   prowadzenie piłki kozłowaniem — w odległości 5 m. od kosza bez zatrzymania się,
   rzut piłki do kosza z dołu.

IV. **Gra** 2x10 minut, lub omówienie rzutów karnych i wolnych.

WZORZEC III.

I. **Rzędem.**

Marsz szybki z przysiadami podpartemi na sygnał.

Lekki bieg z przerzucaniem piłki oburącz nad głową do tyłu.

W kole.

St. Skurcz ramion — wykroki jednonóż podskokami z równoczesnym wyrzutem ręki wprzód.

Wyścig piłek — piłkę podają jednorącz jedynki

jedynkom, dwójki dwójkom (3-y przejścia koła) prawą, potem lewą ręką.

W dwuszeregu.

St. Rokr. rzuty piłek oburącz nad głową wprzód z lekkim skłonem tułowia wdół.

W kole.

St. rozkrok — przerzucanie piłki jednorącz nad głową do najbliższej ze skłonem bocznym tułowia — prawą potem lewą ręką.

St. rozkrok — pchnięcie piłki jednorącz do najbliższej ze skrętem tułowia, prawą potem lewą ręką.

II. W rzędach.

Wyścig piłek — w staniu rozkrocznem podawanie piłki do tyłu oburącz na zmianę: pierwsza nad głową, druga dołem między nogami.

Wyścig rzędów „sztafetowy".

Wyścig rzędów — bieg 15 — 15 po drodze przeskok przeszkody 20 — 40 cm. wysok.

Zabawa w lwicę i lwiątka.

III. Rzędami.

Doskok do wysokiej piłki w biegu.

Przebieganie między chorągiewkami (piłkami) esowatą linją.

a) zaprawa do hazeny:
   rzut piłki dołem między nogami do tyłu,
   chwyt piłki dolnej ze skłonem, potem z przyklęknięciem jednonóż,
   chwyt piłki jednorącz z przyciągnięciem na pierś,
   odbicie piłki jednorącz w wyznaczonym kierunku, w miejscu potem w biegu.

b) zaprawa do koszykówki:
   jak w hazenie, ponadto:
   rzut piłki z przed piersi, oburącz do kosza.

IV. Gra 3x10 minut lub omówienie taktyki gry ataku i pomocy.

(d. c. n.).

SZKOLENIE INSTRUKTOREK NARCIARSKICH

Państwowy Urząd W. F. i P. W. w porozumieniu z Ministerstwem W. R. i O. P. już od dwóch lat prowadzi akcję szkolenia instruktorek narciarskich wśród nauczycielstwa żeńskiego. Do chwili obecnej odbyły się już dwa centralne kursa wstępne dla przeszło 60-ciu uczestniczek i jeden instruktorski dla 14 uczestniczek; prócz kursów centralnych Okręgowy Ośrodek W. F. w Wilnie organizował, ubiegłej zimy, kursy narciarskie dla nauczycielek ze swego Kuratorjum szkolnego.

W roku bieżącym szkolenie instruktorek narciarskich dla potrzeb szkolnictwa zostało znacznie rozszerzone: dla absolwentek zeszłorocznego centralnego kursu wstępnego, który się odbył w Zakopanem, w czasie od 21 marca do 7 kwietnia r. b., odbędzie się kurs centralny w Zakopanem, w czasie od 26 stycznia do 8 lutego włącznie. Celem tego kursu jest wyszkolenie samodzielnych instruktorek narciarskich. Kandydatki powinny posiadać opanowaną technikę narciarską w stopniu conajmniej dobrym. Opłata za kurs wynosić będzie 80 zł. Uczestniczki muszą posiadać własne narty, kijki i smary. Zgłoszenia na kurs wraz ze świadectwem lekarskiem nadsyłać należy do Min. W. R. i O. P. (Wydział Wychowania Fizycznego i Higjeny Szkolnej, Warszawa, ul. Bagatela 12) do dnia 10 stycznia 1930 roku. Prócz tego kursu centralnego dla nauczycielek z całej Polski, organizowane będą przez Dowództwo Okręgów Korpusu w porozumieniu z Kuratorjami Okręgów Szkolnych kursy narciarskie dla początkujących (wstępne). Odbędą się one na terenie tych Kuratorjów i Korpusów, które mają odpowiednie warunki, a więc tereny faliste, obfite opady śnieżne. Celem tych kursów jest wyszkolenie kandydatek na kursy wyższe instruktorskie; uczestniczki zobowiązują się do przyszłej pracy instruktorskiej wśród młodzieży szkolnej i miejscowego społeczeństwa, propagując narty nie jako rozrywkę i sport przyjemnościowy, a przedewszystkiem, jako środek lokomocji.

Od kandydatek wymagane jest pochodzenie z okolic obfitujących w śnieg, wyrobienie i sprawność fizyczna. Pierwszeństwo mają kandydatki ze szkół powszechnych wiejskich i nauczycielki ćwiczeń cielesnych. Kursy wstępne odbędą się w czasie od dnia 27 grudnia 1929 r. do dnia 10 stycznia 1930 r.

Uczestniczki wszystkich kursów będą korzystały z bezpłatnych przejazdów 3-cią klasą do miejsca kursu i z powrotem. Kwatery i wyżywienie zasadniczo bezpłatne, jednak dopłata może okazać się konieczną, zależnie od warunków miejscowych (centralny kurs instruktorski w Zakopanem kosztuje 80 zł.).

Kursy narciarskie dla początkujących nauczycielek szkół wszystkich kategoryj będą organizowane przez:

a) DOK Lublin — dla 20 nauczycielek Kuratorjum O. S. Lubelskiego,

c) DOK Kraków — dla 25 nauczycielek z Kur. O. S. Krakowskiego i 20 naucz. Wojew. Śląskiego,

d) DOK Lwów — dla 20 nauczycielek z Kur. O. S. Lwowskiego,

e) DOK Przemyśl — dla 20 nauczycielek z Kur. O. S. Lwowskiego,

f) DOK Brześć n/B. — dla 20 nauczycielek z Kur. O. S. Poleskiego.

Miejsca kursów ustalone zostaną przez Dców OK. w porozumieniu z Kuratorjami Okręgów Szkolnych.

Wszystkie uczestniczki obowiązane są przywieść ze sobą własne narty i kijki; wyjątkowo na wstępne kursa można będzie wypożyczyć narty za złożeniem deklaracji, że się narty kupi na przyszły sezon narciarski.

Kandydatki na kursa narciarskie powinny już teraz zacząć myśleć o ekwipunku, a więc butach narciarskich, spodniach, wełnianych skarpetach, swetrze, wiatrówce i t. p. niezbędnych przedmiotów. Również nie można zapominać o zaprawie zimowej, a więc o gimnastyce, biegach naprzełaj, marszach; kandydatki na kursa narciarskie muszą być przygotowane fizycznie, gdyż w przeciwnym razie po paru dniach ćwiczeń na nartach opadną z sił, czyli mówiąc językiem sportowym „spuchną", i nie będą mogły wytrzymać całkowicie kursu i przerobić wszystkich ćwiczeń i ewolucyj na nartach.



WPŁYW SPORTU NA MODĘ

Opinja trzech mistrzów krawieckiego kunsztu.

Kiedy na jesieni roku bieżącego już się stało pewnem, że moda lansuje długie suknie i długie włosy, dwie nieodmienne cechy kobiecości ancien régime'u, wydawało się, że ogromny w ostatnich latach wpływ sportu na modę poważnie zmaleje.

Czynniki kobiece sportowe okazały pewne zaniepokojenie. Sport odgrywał w dziedzinie mody rolę regulatora higjenicznego, szedł na rękę wygodzie i swobodzie ruchów nowoczesnej kobiety. Nic też dziwnego, że reprezentantki kobiecego świata sportowego zwróciły się do trzech paryskich powag w kunszcie krawieckim i zapytały, co też powagi te myślą o wpływie sportu na nowy kierunek mody.

Powagi wypowiedziały się.

W Paryżu, na placu Vendome, sąsiadującym z ulicą miljonerów i najdroższej na świecie biżuterji, rue de la Paix, mieści się luksusowy magazyn toalet damskich. Właściciel tego magazynu oświadczył, co następuje:

„Od paru lat olbrzymi wpływ na modę wywierają dwa czynniki sportu: szybkość i wymiar. Można powiedzieć, że pierwsze suknie sportowe stworzył automobilizm. Jest bowiem rzeczą jasną, że charakter architektoniczny pięknego samochodu osiągnął ten stopień sztuki stosowanej, że należało szukać harmonji pomiędzy modą ubrania kobiety, a linją i konstrukcją samochodu.

„Sport zmienił i z gruntu odnowił modę. **Praktyka sportów jest dziś koniecznym punktem programu życiowego kobiety współczesnej.** Snobizm nie miał tu nic do powiedzenia. Sport leży dziś w obrębie naszych obyczajów.

„Moda dostosowuje się do sportu w ten sposób, że bierze pod uwagę przedewszystkiem rodzaj ruchu sportowego.

„Więc naprzykład: W tennisie — kobieta biega, skacze, wykonuje ruchy szybkie i energiczne. Jej włosy muszą być tedy ściągnięte przepaską. Ramiona — nagie. Bluzka — dość luźna, ale zarysowująca linje ciała. Sukienka niezbyt długa, gwarantująca swobodę ruchom nóg. Noga obciągnięta dobrze zwiniętą pod kolanem pończochą. Małą stopę otula lekki, płaski pantofel czy sandał.

„Tennisistka w czasie gry całe swe ciało traktuje jako narzędzie ruchu. I do tego ruchu dostosowuje modę. Zauważcie harmonję linji i barw w jej ubiorze: przepaska na głowie nie kłóci się z kolorem sukni i otoczeniem, sukienka biała, ułożona w fałdy. Ładny pasek dyskretnie podkreśla talję na właściwem miejscu".

Druga powaga kunsztu krawieckiego oświadczyła:

„Kobiety, uprawiające sporty, wiedzą, że każdy sport wymaga stosownego ubrania.

„Przyszła moda przyniesie nam dłuższe nieco suknie, a najmodniejszym będzie kolor zielony, ulubiona barwa sportu.

„Pomimo podłużenia sukien, wpływ sportu na modę nie zmniejszy się. Nowe modele zostały ochrzczone... imionami sportowemi. Mamy więc suknie: „rekord, mistrzostwo, szybkość, a nawet — Alain Gerbault (słynny żeglarz - samotnik).

„Przepiękne będą płaszcze automobilowe. Z grubych materjałów, dwustronne. Jedna strona — gładka, druga — w kraty, pasy, lub wymyślne rysunki, kombinacje linji i barw.



Efektowne ćwiczenia gimnastyczne tancerek paryskich.

„Ciekawie skomponowane zostały suknie na piesze spacery, do samochodu, na turystykę i t. p.

„Sport posiada wpływ nietylko na ubranie wierzchnie, lecz również i na dessous... Jego hasłem jest: kobieta powinna się czuć wygodnie, swobodnie i nieskrępowaną. Dlatego wyeliminowano wszystko, co tamowało swobodę ruchów. — Majteczki są proste w linji, szczupłe i zapinane na guziki.

„Trzeba i w dziedzinie mody zrywać z rutyną i szablonem. Sport, obejmujący coraz większe liczby zwolenników, wywiera i wywierać będzie coraz głębszy wpływ na ubranie zarówno kobiety, jak mężczyzny.

Wreszcie trzeci mistrz sztuki krawieckiej, będącej królową mody, wypowiedział się na temat wpływu sportu na modę męską.

„Sport — twierdzi mistrz — ogromnie zmienił sylwetkę mężczyzny.

„Moda męska zmieniła się bardzo poważnie w ostatnich latach, a to dzięki wpływom sportu. Zyskała na względach higjeny i wygody, a wkrótce zyska pod temi obydwoma względami jeszcze więcej".

Wyciągnijmy z tych opinji — niezależnie od

GIMNASTYKA W ŚWIECIE TANCEREK

Zajrzyjmy na chwilę za kulisy jakiejkolwiek ze szkół baletowych, czy tańca nowoczesnego.

Niektóre kulisy pokazuje nam ciekawie skonstruowana, a obok umieszczona ilustracja.

Widzimy na niej interesujące szczegóły.

Na wspaniałym trawniku stadjonu klęczy w skromny kostjum sportowy ubrana kobieta. Podnosi się. Podnosi do góry ramiona. Wyciąga twarz do słońca i światła. Potem — nogi jej uginają się w kolanach, tułów silnie pochyla się; jakby pod ciężarem wielkiej troski. I znów odprostowuje się, biega i skacze.

Zatrzymała się... Tors odrzuca wtył. Spojrzenie proste i uważne. Wygląda, jakby za chwilę z jej rąk miała paść strzała.

Teraz — prosto, jak młode drzewo, wydłuża swą sylwetkę wzniesieniem rąk do góry. Dłonie otwierają się, jakby miały chwycić niewidzialny trapez...

I znów w ruchu. Skacze, kołując ramionami. Wydaje się, że pod jej stopami prześlizguje się w szybkim rytmie sznurek skakanki...

I potem — szybkie ruchy rąk, podobne do tych, jakie czyni atleta, wyrzucający z katapulty rąk dysk czy oszczep.

Bieg — łuk — trapez — skakanka — oszczep i dysk, oto fragmenty sportowe, jakie bez trudu znajdujemy w tańcu współczesnym. Kobieta tańczy, dając wolny pęd swej potrzebie ruchu, fantazji i gracji.

Słynny mistrz paryskiej szkoły baletowej, Noverre, pozostawił w swych świetnych „Listach", poświęconych sztuce choreograficznej, liczne uwagi i rady — o kształceniu ciała, które jest instrumentem tańca.

Zdaniem jego tancerki prowadzić winny taki sam tryb życia, jak sportowcy — zawodnicy. Sztuka tańca wymaga bowiem obok zalet umysłu, także i siły oraz gibkości ciała. Aby osiągnąć te walory cielesne prowadzić trzeba odpowiednio racjonalny trening.

W życiu prywatnem tancerka musi nagiąć się do pewnego systemu postępowania. Rzecz prosta, z natury posiadać musi ona odpowiednie proporcje ciała, a w miarę potrzeby i możności umiejętnie je poprawiać.

Ciało, instrument tańca, musi ulegać ćwiczeniom. Skoki przez skakankę, biegi, szermierka, nawet pływanie, a przedewszystkiem gimnastyka znakomicie kształtują ciało, wyrabiają giętkość i zręczność.

Gimnastyka dobrze zastosowana rozwija zalety ciała i poprawia jego wady. Jest to prawdziwa sztuka doskonalenia kształtów, jedyny sposób, gwarantujący połączenie siły i giętkości, swobodę wyzwalania energji w sposób piękny, łatwy i prosty.

M.

ZMIANY W ROZKŁADZIE LOTÓW

Z dniem 1 listopada r. b. na naszych szlakach powietrznych wszedł w życie zimowy rozkład lotów, który obowiązywać będzie do końca lutego roku przyszłego.

Warszawa — Katowice — Kraków (oprócz tego linja Warszawa — Katowice obsługiwana

Katowice — Wiedeń.

Dwa razy dziennie z wyjątkiem niedziel w obu kierunkach na szlaku:

Katowice — Kraków,

trzy razy w tygodniu w obu kierunkach na szlaku:

Katowice — Brno — Wiedeń.

NASZE PŁYWACZKI W ROKU 1929

Nareszcie zbliżyliśmy się do poziomu ogólnoeuropejskiego. Pływactwo, doniedawna Kopciuszek polskiego sportu, zaczyna sobie wyrabiać w kraju prawo obywatelstwa, zaczyna sięgać wyników, jakiemi walczyć można już nietylko w Polsce, zaczyna zaprawiać się w bojach międzynarodowych. Nie jest to wprawdzie jeszcze to, o co nam chodzi, pływanie stoi bezwzględnie w tyle za lekkoatletyką, narciarstwem czy wioślarką, ale powoli wyzbywamy się kompromitującego poziomu i doganiać zaczynamy inne gałęzie sportu.

Odnosimy już nawet zwycięstwa międzynarodowe. Niewiele ich wprawdzie, ale już są. Bijemy Belgijki w paru konkurencjach, zdobywamy mistrzostwo słowiańskie w skokach. To początek, ale jest on zapowiedzią, że w roku przyszłym nie będziemy już chyba w bojach słowiańskich ostatni.

W roku bieżącym na czoło wysuwają się naturalnie imprezy międzynarodowe. W trójmeczu słowiańskim zawodniczki nasze zajęły ostatnie miejsce, mając 55 pkt., przy 105 pkt. Czeszek i 77pkt. Jugosłowianek. Z Belgijkami poszło lepiej, bo stosunek punktów wyraża się 35 - 41 na naszą korzyść. Poza tem odbyły się jeszcze zawody międzynarodowe w Poznaniu (z okazji Zlotu Sokołów), Bielsku, Krakowie i Cieszynie.

Imponującym widowiskiem były tegoroczne mistrzostwa Polski, startowało sporo zawodniczek, pojawiły się nowe siły, padły rekordy. Bardzo pomyślnym eksperymentem było zorganizowanie konkurencyj dla klasy II i młodzieży podczas mistrzostw, co podciągnęło nasze rezerwy i pozwoliło im startować na poważnych zawodach.

W biegach krótkich rekordy zeszłoroczne nie zostały wprawdzie naruszone (50 m. — Schönfeldówna 38,8, 100 m. — Iżycka 1.33,4), ale pojawiło się sporo nowych sił, tak że w roku przyszłym zejdziemy chyba poniżej półtorej minuty na „setkę". Najważniejszą zapowiedzią tego jest wynik panny Kratochwila, która w Genui miała czas 1:25 i podobno w roku przyszłym przybywa do Polski. Najlepszy czas tegoroczny na 100 mtr. należy do Nowakówny 1:33,9, podczas, gdy mistrzyni Szmidtówna miała 1:34. Rekordzistka Iżycka była w r. bież. w nieszczególnej formie i najlepszy jej wynik to 1:35.2. Dalej postawić trzeba Rasendorfównę (1:37), zaś wyniki Schönfeldówny, Sandberżanki, Szczerbówny i Tomaszewskiej wahają się od 1:38 — 1:39. Dziesiąty wynik na 100 m. b. dobry, bo 1:40. Na 200 m. Reicherówna postawiła rekord — 3:34,2.

W biegach średnich rekordów wcale nie poprawiono, ale ogólny poziom się znacznie polepszył. Na 400 mtr. najlepszą była mistrzyni Kajzerówna (7:49,8), jedyna, która osiągnęła niżej 8 min. Na czele „drugiego placu" stoi Szmidtówna (8:03), Mehlerówna (8:05), Tratowa Czaplińska i Grallówna. Rekordy zostały jak wyżej: 300 m. — Tratowa 5:44,2, 400 i 500 m. — Kajzerówna 7:40,4 i 10:05,4.

Na dłuższych dystansach królowała Szmidtówna, która poprawiła rekordy na 800 m. (16:33.6) i 1000 m.(20:42.4), i zdobyła mistrzostwo na 1500 m. (31:08), mając wprawdzie wynik nieco słabszy od rekordu Ficówny (30:46.2). Rekordzistka była w r. bież. nieco słabsza, a najlepszy jej czas to 31:56. Dalej postawić należy Tratową (32:28), a potem Kreczmanównę (33:58). Wiele można się spodziewać po Święcickiej, Wollenhauptównie, Lebieckiej i Kleinównie, które miały niżej 35 min.



Poprawianie ruchów rąk w nauce pływania.



W biegach długich, które rozgrywane były na wodzie bieżącej mistrzynią została Mehlerówna. Bieg Wilanów — Warszawa wygrała Kuligowska przed tratową, bieg Werki — Wilno Mincerówna, zaś „Wpław przez Poznań" — Kaczmarkówna przed Kreczmanówną. Rekordy na 3:5 km. stoją od r. 1927 nienaruszone i należą do Schreiberówny 1:15:01 i 2:07:59.

W stylu klasycznym pojawiła się gwiazda pierwszej wielkości w osobie młodziutkiej Reicherówny. Potrafiła ona zdystansować niedoścignioną jeszcze w r. ub. Kajzerównę i poprawić jej rekordy na 100 m. (1:39.3) i 200m. (3:34.2). Na 400 m. utrzymała rekord Kajzerówna 7:42. Na 200 m. nieoficjalnie Reicherówna miała jeszcze lepiej, bo 3:33.6. Kajzerówny najlepszy czas 3:43. Poza tem niżej 4 minut miały Mehlerówna, Ficówna i Feilgutówna.

W biegu 100 m. na wznak nadal przoduje Nowakówna, która zdołała poprawić rekord na 1:39.6, a nieoficjalnie miała 1:38.4. Druga jest tutaj znów Kajzerówna 1:47, a dalej idą Reicherówna, Mehlerówna, Schönfeldówna i Futrykówna — wszystko niżej 2 min.

Skoki były domeną mistrzyni słowiańskiej Sznatzkówny, której dzielnie sekundowały Lindnerówna, Szlesingerówna, Kokajl-Kowalewska i Urbańska.

W sztafetach najlepszym okazał się zespół AZS. (Warszawa), który poprawił rekordy na 5 x 50 m. (3:39.4) i 4 x 100 m. (6:53.3). Dobrze spisywały się drużyny Cracovii, Giszowca, Hakoahu bielskiego i Makabi. Sztafeta reprezentacyjna 4 x 100 m. (Nowakówna, Reicherówna, Schönfeldówna, Iżycka) miała czas 6:33.4.

Na zakończenie wspomnieć warto o roli, jaką odegrały kobiety w pięcioletnich bojach pływackich o puhar M. S. Wojsk. na mistrzostwa Polski. Puhar ten zdobył AZS warszawski głównie dzięki swym pływaczkom, bijąc Giszowiec, Jutrzenkę, Cracovię, Makabi, Polonię, WKW i Hakoak.

W liście tych zawodników, którzy zdobyli najwięcej punktów dla swych klubów w ciągu pięciu lat na czele znajdują się dwie kobiety Kajzerówna i Tratowa, które wyprzedziły mężczyzn. Najbardziej wszechstronnemi zawodniczkami były według

GRACZKI W PIŁKĘ NOŻNĄ

Paryż, w listopadzie.

Czy piłka nożna jest gra odpowiednią dla kobiet? — oto pytanie, jakie zadawałam sobie, idąc na mecz piłki nożnej, rozgrywany w Paryżu, między reprezentacjami Francji i Belgji.

I oto po meczu tym doszłam do ciekawego wniosku, że kobiety stworzyły dla siebie odrębny, swoisty rodzaj piłki nożnej.

Tak tedy, mamy zestawienie dwóch ciekawych zdań. Piłka nożna nie jest sportem dla kobiet, — to prawda. Ale Francuzki i Belgijki dowiodły nam, że istnieje kobieca odmiana piłki nożnej, która z kolei nie jest odpowiednia dla mężczyzn...

W wyniku stwierdzam, że kobiety mogą grać w piłkę nożną, oczywiście — w swoją odmianę tej gry. Odkrycie to zrobiłam dopiero teraz, ale — być może — graczki piłki nożnej uczyniły to już dawno.

Mecz Francja — Belgja był wielkim ewenementem. Tłok publiczności. Licznie reprezentowana płeć męska. Panowie przyszli patrzeć na grę młodych dziewcząt, z uczuciem starszych braci, obserwujących postępy swych młodszych sióstr.

Najpierw grają „Hirondelles" półfinalistki mistrzostw Francji, z finalistkami Belgji, „En Avant".

Na boisku, na trybunach, nawoływania i okrzyki: Helenko, Marjo, Jadziu! Uwaga na obronę! Podaj na lewo! Strzał!

Teren był ciężki. Gra — śmiała i odważna — dla... dziewcząt, ale zbyt delikatna i spokojna dla... chłopców. Panienki na boisku wydawały się bać przedewszystkiem decydującego kopnięcia. Miało się wrażenie, że „graczki" bawią się wesoło, podobne trochę do uczenic w czasie pauzy. Uderzały piłkę nogą z pewną dezynwolturą i... traciły trochę głowę.

Ta gra początkowo dziwi mnie i wywołuje sprzeczne uczucie. Nie widzę wcale tych wspaniałych uderzeń głową, które wpędzają piłkę wprost do bramki. Graczki biegają, wyrzucają wciąż ramiona, atakują energicznie, grają ambitnie. Ale to wszystko wygląda raczej na zabawę, niż na walkę. To są raczej amazonki, aniżeli wojowniczki sportu.

I aczkolwiek sport w zasadzie rozwija mięśnie i siły, wzmacnia budowę, — nie wydało mi się wcale— kiedy patrzyłam na graczki w piłkę nożną, aby sylwetki ich straciły choć trochę na zewnętrznym wdzięku kobiecości. Jeśli sport dodaje im cech męskich — nie jest to nazewnątrz widoczne. Graczki nie wyglądały ani na polujące Diany, ani na groźne sufrażystki w sporcie.

Francuzki w meczu tym wygrały, w stosunku 2 : 0. Wynik był sprawiedliwy. W grze — ani jednego faulu.

— Ten mecz — to zabawa, powiedział do mnie instruktor techniczny francuskich graczek. Zaraz pani zobaczy, jak wyjaśniać będą sytuację mistrzynie...

I rzeczywiście — zaledwie obie drużyny weszły na boiska — już wszyscy zdali sobie sprawę, że będzie to mecz na serjo. Dziewięć „internacjonałek" francuskich i belgijskich — to coś znaczy! Najlepsza drużyna Francji, „Femina Sport", wieloletni mistrz, bezkonkurencyjny reprezentant gallijskiego koguta. Mistrzowska drużyna Belgij, „Atalanta" prezentuje niemniejsze walory ducha sportowego.

W obu drużynach gra kilka mężatek, a nawet — dwie matki. Rzecz dziwna: obie matki grają w roli bramkarek, „stróżek" piłkarskiej świątyni. Francuska Rebardy i Belgijka Caerlens — bronią bramek niezwykle zacięcie. Ich dzieci — siedzą na trybunach i z biciem serca patrzą na grę matek, siedząc przy boku ojców.

Mecz dał druzgocącą porażkę Belgijkom.

— To straszne! — ktoś do mnie mówi. Ida Rebardy stoi przed swoją bramką, jak posąg boleści. Belgijki grają tak słabo, że na francuskiej połowie boiska gra prawie się nie toczy. Ida jest „bezrobotna"... W ciągu trwania całego meczu, nie miała ani razu w rękach piłki.

Rzeczywiście, Ida zamarzała powoli z chłodu i braku ruchu. W czasie przerwy nad nieszczęsną zlitowały się koleżanki, wołając:

— „Ida, chodź, rozgrzej się".

I poczęły co tchu bombardować strzałami własną bramkę... A Ida nareszcie broniła, nareszcie łapała piłkę, nareszcie mogła się poruszać...

Była to jedyna zresztą okazja do ruchu dla francuskiej bramkarki. Druga połowa gry odbyła się znów na polu Belgijek. Ida znów niemiłosiernie lodowaciała...

Ale instruktor Francuzek miał rację. Aczkolwiek przewaga Francuzek była ogromna, gra stała na poziomie niewątpliwie wyższym i technicznie stanowiła rozgrywkę interesującą. Lepsza taktyka, lepsza znajomość przepisów, lepiej obstawione i bronione pozycje.

Piłka nożna w swej kobiecej odmianie jest mniej męcząca; każda połowa gry trwa tylko pół godziny zamiast 45 minut, walka jest mniej zażarta i nie brutalna.

Graczki mistrzowskich reprezentacyj, nie aspirując jeszcze do boskich, cudownie przez sport urobionych kształtów Atalanty greckiej, stanowią jednak nową, piękną rasę młodych, silnych, zręcznych i znakomicie w linji urobionych kobiet.

W mistrzowskim meczu Francja wygrała 3 : 0.

———o———

Oba mecze skończyły się. Snułam refleksje. Piłka nożna dla kobiet? — Tak, w tej swojej feministycznej odmianie, ujdzie. Ale — osobiście wolę dla dziewcząt piłkę koszykową. Kobieta z wdziękiem uprawiać może „prawdziwy" tennis, łucznictwo, lotnictwo i automobilizm, biegi, skoki i sto innych odmian sportu.

Ale piłka nożna, w swej „nagiej" prawdzie, z brutalnością gry i gwałtownością? Nie, raczej nie.

Pomimo wszystko, kobieta raczej broni się przed uderzeniem. Mężczyzna — nie. Wystarczy popatrzeć na ognistą walkę południowców, albo brutalną grę Amerykan. Kobieta nie ma tu nic do powiedzenia.

Więc jednak — piłka nożna jest grą raczej nieodpowiednią dla kobiet. **J. L.**



Malowniczy widok wakacyjnego obozu.

INSTRUKTORSKI KURS GIMNASTYKI A. BERTRAM DLA NAUCZYCIELEK.

Sekcja Wychowania Fizycznego przy T. N. S. W. w Warszawie w porozumieniu z redakcją „Startu“ organizuje jednomiesięczny instruktorski kurs gimnastyki metodą A. Bertram pod kierunkiem wybitnej uczenicy autorki metody, p. Bodil Otto.

Kurs rozpocznie się w dniu 2 stycznia p. r. Lekcje odbywać się będą 3 razy w tygodniu w godzinach popołudniowych w sali gimnazjum im. Królowej Jadwigi.

Opłata za kurs — 50 zł., płatne przy zapisie w całości.

Na kurs powyższy przyjmowane będą jedynie nauczycielki wychowania fizycznego.

Zapisy przyjmuje Redakcja „Startu“ codziennie od 9 do 6 pp. do dnia 20 b. m.

KURSY GIMNASTYKI A. BERTRAM W WARSZAWIE.

Redakcja „Startu“ zamierza w ciągu stycznia 1930 roku zorganizować kilka kompletów gimnastyki domowej metodą A. Bertram pod kierunkiem p. Bodil Otto, najlepszej duńskiej uczenicy autorki metody.

Kurs będzie trwać jeden miesiąc. Lekcje odbywać się będą dwa razy tygodniowo po godzinie w porze popołudniowej lub wieczornej. Komplety pań ćwiczących będą zestawione w ten sposób, że osoby, które nigdy dotąd gimnastyki nie uprawiały, ćwiczyć będą w grupach oddzielnych, aniżeli panie zaawansowane. Ponadto przewidzany jest komplet dla młodych dziewcząt.

P. Bodil Otto przy pomocy tłumacza, p. Rosenberga, przeprowadzi nauczanie wszystkich ćwiczeń, wchodzących w skład podręcznika „Gimnastyki domowej“, wydanego nakładem redakcji pisma naszego.

Liczba osób w kompletach będzie ściśle ograniczona. Zapisy na kurs powyższy przyjmowane są od dnia 12 b. m. w redakcji pisma naszego w godzinach biurowych. Bliższych informacyj w sprawie kursu udziela również redakcja „Startu“, osobiście i telefonicznie.

Opłata za cały kurs miesięczny wyniesie zł. 20. Przy zapisie należy jednocześnie wnieść opłatę.

Wyczerpujące szczegóły w sprawie powyższego kursu przyniesie następny numer „Startu“.

Ze względu na ograniczoną liczbę uczestniczek kursu — prosimy o wcześniejsze zgłaszanie zapisów.

DLA PRENUMERATOREK „STARTU“ BEZPŁATNE LEKCJE GIMNASTYKI METODĄ A. BERTRAM.

W listopadzie b. r. odbyła się z inicjatywy i przy organizacji Redakcji pisma naszego pierwsza lekcja pokazowa gimnastyki domowej metodą A. Bertram dla p.p. Prenumeratorek „Startu“. Lekcja powyższa prowadzona pod kierunkiem p. D. Rosenberga, tłumacza wydanej przez nas książki „Gimnastyka domowa“ dla kobiet Agnety Bertram, i znawcy powyższej metody, odniosła poważny sukces, gromadząc kilkadziesiąt pań.

Na lekcji tej zapowiedzieliśmy, że poprowadzimy w następnych tygodniach dalsze lekcje, pragnąc, aby p.p. Prenumeratorki nasze mogły poprawnie i z zupełną pewnością siebie wykonywać codziennie krótki seans gimnastyki, złożony z ćwiczeń zawartych w „Gimnastyce Domowej“.

Obecnie przystępujemy do wykonania naszych zapowiedzi. **W najbliższy czwartek, t. j. dnia 12 b. m., odbędzie się w sali gimnastycznej polskiej Y.M.C.A.*)**, w godzinach 6 — 7 popołudniu druga z kolei lekcja gimnastyki Bertram dla naszych p.p. Prenumeratorek.

Na lekcję mają **bezpłatny wstęp** wszystkie p.p. Prenumeratorki, które opłaciły prenumeratę „Startu“ do końca b. r. Osoby, pragnące wziąć udział w ćwiczeniach, winny przynieść z sobą kostjum gimnastyczny (bluzka, majteczki gimnastyczne, pantofle bez obcasów).

Lekcja rozpocznie się punktualnie o godzinie 6-ej p.p.

Nadmieniamy, że po uzyskaniu wprawy w ćwiczeniach przez osoby uczestniczące w naszych lekcjach, redakcja „Startu“ przeprowadzi następnie lekcje ćwiczeń Bertram przy muzyce, specjalnie w tym celu przez autorkę metody dobranej.

DEMONSTRACJA METODY AGNETY BERTRAM W WARSZAWIE.

Korzystając z wielkiego zainteresowania, jakie świat kobiecy stolicy przejawia dla świetnej metody gimnastyki domowej Agnety Bertram i pragnąc zarazem zainteresowaniom w tym kierunku zadośćuczynić, redakcja „Startu“ zdecydowała przeprowadzić w stolicy wielką demonstrację tej metody.

W tym celu redakcja „Startu“ zaprosiła do Warszawy najlepszą uczenicę Agnety Bertram, wykwalifikowaną siłę instruktorską, p. Bodil Otto.

W dniu 15 b. m. o godzinie 12-ej w południe w sali Towarzystwa Higjenicznego, Karowa 31, odbędzie się demonstracja metody Agnety Bertram. P. Bodil Otto wykona wszystkie ćwiczenia wchodzące w skład „Gimnastyki Domowej“ oraz szereg innych ćwiczeń.

Słowo wstępne wypowie redaktorka pisma naszego, p. K. Muszałówna. Krótki odczyt o walorach i zaletach metody Bertram wypowie p. Helena Olszewska, wizytatorka Kuratorjum warszawskiego i znakomita znawczyni gimnastyki kobiecej.

Wreszcie — ćwiczenia objaśniać będzie p. Rosenberg.

Metoda Bertram jest, — jak to na całym świecie stwierdzili znawcy, najbardziej estetyczną i najlepiej do wymagań ustroju kobiecego przystosowaną formą gimnastyki. Każdy ruch podporządkowany jest zasadom zdrowia i piękna fizycznego kobiety.

Pokaz przez nas organizowany wywoła niewątpliwie w świecie kobiecym Warszawy wielkie zainteresowanie.

Bilety na pokaz w cenie od zł. 1.50 do 5 zł. są już do nabycia w księgarni Chodowieckiego, Krak. Przedmieście Nr. 9.

---

*) Warszawa, ul. Miodowa 23.

Z ZAGRANICZNEJ LITERATURY FACHOWEJ

O .HUNTEMULLER. — KORPERLICHE ERZIEHUNG UND SCHULHYGIENE.—VERLAG HIRT IN BRESLAU 1924. S. 101.

Niewielkie dziełko Huntemüllera obejmuje najniezbędniejsze wiadomości, jakie są potrzebne lekarzowi szkolnemu i wychowawcy fizycznemu. Na całość książki składa się szereg wykładów, wygłoszonych przez autora na uniwersytecie w Giessen na wydziale wychowania fizycznego.

Huntemüller podkreśla rolę wychowania fizycznego nietylko ze względu na fizyczny rozwój młodzieży, ale również i na kształcenie systemu nerwowego, jego wpływu na psychikę, charakter, usposobienie. Rozwój umysłowy dziecka stoi w bezpośrednim stosunku do jego rozwoju fizycznego, a na poparcie swojej tezy przytacza autor rezultaty szeregu badań dokonanych w szkołach wszelkich typów, od szkoły powszechnej do uniwersytetu, i obejmujących wiele dziesiątków tysięcy młodzieży.

Dużo uwagi poświęca również autor błędom postawy, wymienia charakterystyczne formy, w jakich występuje u młodzieży szkolnej i wskazuje jednocześnie na środki zapobiegawcze. Za jeden z takich uważa oczywiście ćwiczenia cielesne i zaleca między innemi ćwiczenia pełzające Klappa, bardzo popularne w Niemczech, a u nas prawie zupełnie nieznane. Huntemüller jest zwolennikiem gimnastyki szwedzkiej.

Bardzo trafne i uzasadnione są projekty autora w sprawie pomocy szkoły w wyborze zawodu i uświadamianiu seksualnem. Zdaniem jego każdy osobnik winien mieć swoją książkę zdrowia, prowadzoną od chwili urodzenia przez matkę, bądź wychowawczynię. Książkę tę prowadzi następnie szkoła, a w dalszym ciągu lekarz fabryki, bądź instytucji, w której dany osobnik pracuje, albo się kształci. To umożliwia trafną ocenę przy poradzie zawodowej, przy badaniu przed wstąpieniem w związek małżeński i t. d.

GRUNDZUGE DES OSTERREICHISCHEN SCHULTURNENS — DR. KARL GAULHOFER U. PROF. DR. STREICHER. WIEN. DEUTSCHER VERLAG FUR JUGEND UND VOLK. S. 1928.

Z pośród nowoczesnych metod gimnastycznych jedną z bardziej popularnych i znanych jest metoda naturalna, której twórcami są dr. Gaulhofer i dr. Streicher. Metoda powyższa została opracowana z myślą o zastosowaniu jej dla młodzieży i kobiet. A jej polem działania są przeto szkoły oraz związki kobiece. Ojczyzną powyższej metody jest Austrja i tu zaczęto ją najpierw propagować, za nią poszły inne kraje.

Metoda naturalna została wprowadzona w Austrji do całego szkolnictwa, począwszy od przedszkoli i szkół powszechnych aż do uniwersytetu. Została ona opracowana i wprowadzona pod wpływem potrzeby chwili. W całem szkolnictwie austryjackiem zostaje przeprowadzona w ostatnich latach zasadnicza reforma szkolna, dotycząca wszystkich przedmiotów nauczania. W dziedzinie wychowania fizycznego, jak i w każdej innej, odczuto również potrzebę reformy i oparto ją na tychże przesłankach, które były podstawą przekształcenia całego programu szkolnego.

Metoda naturalna głosi, iż wychowanie fizyczne w przeciwstawieniu do umysłowego nie istnieje. Jedno jest tylko wychowanie ogólne, obejmujące całokształt osobnika, w którem momenty: fizyczny, umysłowy i psychiczny są ściśle zespolone i nie można ich wyodrębniać. Nowoczesna gimnastyka pozbyła się dawnej sztywności, przestała być formalną i oderwaną od życia; stała się wzamian utylitarną, prostą, żywą i przeniknięta zasadami, jakie cechują ogólne wychowanie. Niema chodu wyłącznie ćwiczebnego, ani postaw wyłącznie gimnastycznych, lecz są ćwiczenia oparte na ruchach wziętych z życia codziennego i wykonane we właściwy sposób.

Postulaty metody naturalnej zawarli jej twórcy w kilku dziełach, z których najobszerniejsza i najbardziej nas interesująca jest omawiana tu książka: „Grundzüge des österrichischen Schulturnens".

W wymienionem dziele starają się autorzy jak najbardziej podkreślić, iż należy zerwać z dawną formalną gimnastyką. Prostota i naturalność, do której dążymy w wychowaniu dziecka musi i tu stać się postulatem zasadniczym. Aby dziecko należycie fizycznie wychować, należy znać zarówno jego psychikę, jak ciało i jego potrzeby. Dzięki powyższemu wychowanie fizyczne dziecka musi mieć własną drogę i swoistą metodę.

Książka jest podzielona na dwie części; w pierwszej są omówione fizjologiczne i psychologiczne podstawy ćwiczeń cielesnych, w drugiej — ćwiczenia kształtujące. Wszystkie ćwiczenia mają za punkt wyjścia naturalne ćwiczenia chodu, biegu, rzutu i t. d. w czem widzimy tendencję uniknięcia ćwiczeń sztucznie skonstruowanych, nie mających prawie nigdy zastosowania w życiu codziennem. Higieniczny, albo zdrowotny cel ćwiczeń niema dla młodzieży dostatecznego uzasadnienia i nie może jej interesować, przeto należy ćwiczenia szczególniej dla dzieci stosować w formie gry, zabawy, ćwiczeń naśladowniczych i t. d.

Tok lekcji w metodzie naturalnej jest nieco odmienny, niż w systemie szwedzkim. Posiada on nast. układ:

A. 1) Ćwiczenia ożywiające.
B. 1) Ćwiczenia tułowia.
   2) „ równowagi.
   3) „ siły i zręczności.
   4) „ chodu i biegu.
   5) Skoki.
C. Ćwiczenia uspakajające.

W powyższym toku lekcyjnym brak zwisów, które w systemie szwedzkim stosuje się na każdej lekcji. W zasadzie są one dopuszczalne w ćwiczeniach siły i zręczności, ale z wielkim umiarem i nie dla dziatwy młodszej. Zwis winien być zawsze wykonany biernie, gdyż w przeciwnym wypadku nie osiąga celu. Ćwiczenia porządkowe również nie są uwzględnione, gdyż nie powinny one stanowić składowej części lekcji. Należy je przerabiać w miarę potrzeby, i nie dążyć do doskonałości w tym względzie. Ćwiczenia winny być wykonywane w tempie indywidualnem, nie na liczenie, ani taktowanie.

Druga część książki poświęcona jest opisowi budowy ciała oraz rodzajowi i zasobowi ćwiczeń, stosowanych do poszczególnych celów, jak prostowanie nadmiernych krzywizn kręgosłupa, wydłużaniu mięśni przednich, powiększaniu ruchliwości stawów i t. d. Każdy rodzaj ćwi-

czeń obfituje w liczne przykłady wraz z opisem jak je wykonać. Proste i estetyczne rysunki bardzo ułatwiają zrozumienie treści.

Książka jest napisana z głęboką znajomością omawianych problematów oraz serdecznem ukochaniem dziecka,z rozumieniem jego istoty i potrzeb. Rzuca ona ciekawe światło na reformę wychowania fizycznego, opartą na szerokiej reformie wychowania ogólnego. Metoda naturalna nie jest w sprzeczności z przyjętym u nas systemem szwedzkim, możemy przeto z niej korzystać i wnieść w nasze wychowanie fizyczne więcej bezpośredniości i naturalności.

M. J.

KURS GIMNASTYKI RYTMICZNEJ W OSTROWIU.

Otrzymaliśmy spóźnioną trochę wiadomość, którą jednak chcemy podzielić się z ogółem czytelniczek, iż w lipcu b. r. odbył się czterotygodniowy kurs gimnastyki rytmicznej, zorganizowany po raz pierwszy u nas w kraju nad morzem, w wiosce Ostrowiu, prowadzony przez p. Wandę Mieczyńską-Rogowską.

Kurs został utworzony dla wychowawczyń przedszkoli powiatu będzińskiego — na wniosek instruktorki tych przedszkoli — p. A. Bargiełowskiej, przyczem z uznaniem należy podkreślić uspołecznione stanowisko Sejmiku będzińskiego, który sfinansował organizację kursu oraz podróż uczestniczek .

Pobyt nad morzem pozostawił paniom wychowawczyniom jak najlepsze wspomnienia, co może posłużyć jako zachęta do dalszych poczynań tego rodzaju w całej Polsce.



Z kursu w Ostrowiu.

ŁYŻWIARSKI TOR WYŚCIGOWY.

Dowiadujemy się, że wskutek nieprzychylnego stanowiska Oficerskiej Szkoły Inżynierji, Warszawskie Towarzystwo Łyżwiarskie zaniechało urządzenia w tym roku wzorowego toru wyścigowego, przy ul. Nowowiejskiej 54, oddając swe prawa Polskiemu Związkowi Łyżwiarskiemu.

Wobec tego, że dotychczas nie wykonano żadnych prac przygotowawczych, a Pol. Zw. Łyżw. wystarczających funduszów na ten cel nie posiada, należy wnioskować, że nietylko stolica, ale cała Polska będzie pozbawiona jedynego wzorowego toru wyścigowego łyżwiarskiego w tym sezonie.

Dla wyścigowego łyżwiarstwa kobiecego jest to niewątpliwie ciężki cios, otrzymany właśnie w chwili, kiedy ten odłam sportu rodzimego staje zdecydowanie na terenie międzynarodowym z szansami wielkich sukcesów.

Sądzimy jednak, że kierownicy sportowi Warszawskiego Towarzystwa Łyżwiarskiego, nie zniszczą swego dzieła, dokonanego tak mozolnie przy dużym nakładzie energji i pieniędzy i znajdą sposoby, pozwalające im utrzymać na sezon bieżący wyścigowy tor łyżwiarski.

PORADNIA NARCIARSKA ODPOWIADA.

Z przyjemnością stwierdzić możemy, że otwarcie powyższego działu okazało się pożyteczne.

Już w tak krótkim czasie zdążyło nadejść kilka listów z zapytaniami. Odpowiadamy na nie i mamy nadzieję, że dobry przykład zachęci inne nasze czytelniczki do naśladowania go.

P. Karlickiej — Poznań. Szczegółowe informacje dotyczące kursu — wysłane w liście. Kwestja literatury narciarskiej zostanie wyjaśniona w następnym numerze — w odpowiednim artykule.

P. „Iśce" z Płocka. Okolice Płocka — posiadające szereg wzniesień — nadają się oczywiście do uprawiania narciarstwa. Jazda w lesie jest jedną ze specjalności narciarskich, a do nauki zawsze można znaleźć niezarośnięte zbocze.

P. W. K. z Mińska Maz. Wszelkie wskazówki, dotyczące kupna nart i sprzętu znaleźć można w książeczce mjr. Ziętkiewicza o kupnie i konserwacji sprzętu narciarskiego (wydawn. Biblj. Wojskowo-Sportowej).

SPROSTOWANIE.

W Nr. 20 „Startu" na str. 9, druga szpalta, wiersz 19 od dołu powinno być: 1931.

Adres Redakcji i Administracji: Warszawa, Górnośląska Nr. 20 m. 7. Tel. 401-24. Konto P. K. O. 14558.

Redaktorka „Startu" przyjmuje interesantów w poniedziałki i piątki w godzinach od 12 — 2 popołudniu.

Cena prenumeraty: w Warszawie (z odniesieniem do domu) i na prowincji (z przesyłką pocztową) kwartalnie 3 złote. Zagranicą: w Austrji, Czechosłowacji i Węgrzech — jak w obrocie wewnętrznym. W innych krajach— kwartalnie 3 złote 50 gr.

Wydawca: E. Grocholska. Druk. „Kobiety Współczesnej", Marszałkowska 148. Redaktorka: K. Muszałówna.